

## **metaFour-a® y la inteligencia emocional**

Magali Vargas

La inteligencia emocional es la capacidad de expresar emociones y hacerlo de manera equilibrada, armónica para ti y para las personas con las que interactúas en tu vida.

Para descubrir cómo podemos mejorar la inteligencia emocional, tenemos que analizar qué es, cómo funciona y cómo nos manejamos nosotros en cada uno de los niveles implicados.

El psicólogo Daniel Goleman, experto en inteligencia emocional, definió como el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social. Incluye, por tanto, un buen manejo de los sentimientos, motivación, perseverancia, empatía o agilidad mental; justo las cualidades que configuran un carácter con una buena adaptación social.

Para comprender mejor nuestro funcionamiento, tenemos que diferenciar las emociones de los sentimientos, porque, aunque a veces se usen como sinónimos, no lo son. La palabra emoción proviene del término latino *emovere* (sacudir, agitar); denomina así un estado afectivo que se caracteriza por ir acompañado de determinadas alteraciones corporales.

Podríamos decir que son las emociones las que impulsan los

sentimientos. Las personas experimentamos emociones básicas como: sorpresa, asco, tristeza, ira, miedo, alegría o felicidad. Los sentimientos, en cambio, son evaluaciones conscientes de nuestras emociones; son menos intensos que las emociones, pero tienen una duración mayor.

Cada ser humano es único y experimenta sus propias emociones. La respuesta emocional ante cualquier situación es una mezcla de las reacciones psicofisiológicas comunes a todos los seres vivos, junto con las características particulares de cada persona relacionadas con su aprendizaje, vivencias, carácter y personalidad. Por esta razón en algunas ocasiones las reacciones son casi idénticas y en otras son impredecibles.

Las emociones son expresiones biológicas y psicofisiológicas que actúan en el organismo liberando hormonas y neurotransmisores (dopamina, serotonina, oxitocina, noradrenalina o cortisol), que pasan desde nuestro cerebro a nuestro torrente sanguíneo, impulsando nuestras acciones, o nuestra forma de manifestar los sentimientos.

Para poder expresar nuestras emociones de forma equilibrada, primero es necesario conocerlas y aceptarlas. En nuestro caso, usamos

nuestro método original de hipnosis, metaFour-a®, en el manejo de la inteligencia emocional, mostrando lo valioso y efectivo de esta herramienta.

Las metáforas utilizadas en metaFour están dirigidas y focalizadas en las emociones que interactúan dentro de un conflicto personal. Este método nos permite afrontar momentos en los que, de forma consciente, sabemos que hay un problema, pero no encontramos la solución; o aquellas situaciones en las que nos sentimos mal y no sabemos porqué:

- "No sé qué me pasa, pero tengo ganas de llorar".
- "Me siento triste constantemente".
- "Respondo de forma agresiva sin tener razones para ello".
- "No soporto las críticas".

En la parte subconsciente de nuestra técnica se desarrolla una metáfora, como una meditación guiada. Cuando profundizamos y observamos las circunstancias que rodean el conflicto, podemos afrontarlas con honestidad y seguridad, debido a que es un trabajo que se realiza de forma privada. Así pueden surgir nuevas revelaciones y podremos poner en marcha nuestros recursos internos creativos, que son únicos, y que utilizaremos para aceptar y resolver nuestros problemas.

De esta forma el trabajo se centra en las emociones asociadas al conflicto. Cuando observamos, descubrimos y aceptamos un conflicto, puede producirse el

momento llamado "eureka", un descubrimiento relacionado con la búsqueda de nuestras propias herramientas que después usaremos para resolver el conflicto.

Posteriormente, tendremos que poner en práctica estas herramientas que pueden verse reflejadas en nuevas ideas, nuevos proyectos o decisiones que nos ayudarán a resolver el problema.

Otro punto fundamental en la gestión de las emociones es que existe una emoción positiva opuesta a cada emoción negativa. Gracias a todas las experiencias negativas de la vida, podemos entender su opuesta; así, si reconocemos la culpa, es porque hemos vivido el perdón, y, si conocemos la tristeza, es porque hemos tenido momentos de felicidad en nuestra vida...

Además, no debemos olvidar que si trabajamos en nuestras emociones negativas, conseguiremos que tengan un tiempo breve y limitado.

Y lo más importante es que en cada resolución de esa emoción y conflicto, hemos crecido, y este crecimiento nos lleva a vivir en plenitud.

Magali Vargas  
Licenciada en Educación

\*Publicado previamente en  
metafourmadrid.com

